

海藻ご飯	3人分	
精白米	1合	
都こんぶ	1/2箱	
A	ひじき・わかめ	各3g
	しらす	30g
	白ごま	6g
ゴマ油	3g	

◆たんぱく質とカルシウムを強化した献立です◆

- ① ひじき・わかめは水で戻してから、水気を切っておく
- ② 都こんぶは1cmに切り、米と一緒に炊く
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、Aを炒める
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜ合わせる

さバーグ	1人分
さば味噌煮缶	40g
木綿豆腐	40g
たまねぎ・れんこん	各15g
人参	10g
卵	15g
生パン粉	6g
生姜	2g

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ500Wで3分加熱し、重石を乗せ、粗熱が取れるまで水切りする
- ② さば缶は水気を切る。野菜はすべてみじん切りし、炒める
- ③ ボウルへ全ての材料を入れ、混ぜ合わせ小判型に成形する
- ④ フライパンに油を入れて熱し、中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返したらフタをして弱火で蒸し焼きする

水菜サラダ	1人分	
水菜	25g	
りんご	25g	
チヂミ・スライスチーズ	1/2枚	
プチトマト	1コ	
B	デンシア(無糖)	15g
	レモン汁	2g
	オリーブ油	1g

- ① 水菜は3cm幅でチーズは5mm幅に切る。りんごは皮付きのまま千切りにする
- ② Bでドレッシングを作る
- ③ ①を盛りつけ、②をかける  
トマトは添える



丼と小松菜のスープ	1人分	
C	サラダチキン缶	40g
	水	100g
	みりん	4g
小松菜	40g	
干しエビ	0.5g	

- ① 小松菜は1cm幅に切り、干しエビはから煎りする  
チキン缶は汁ごと使用する
- ② 鍋でCを火にかけ、沸騰したら小松菜を入れ、火を通す
- ③ 器に盛り、干しエビを散らす

1人分の栄養価	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	40.1g
脂質	22.6g
糖質	67.3g
カルシウム	664mg
食塩	2.4g

フレンチトースト	1人分	
高野豆腐	1/2枚	
D	牛乳	30g
	水	5g
	砂糖	3g
溶き卵	10g	
ラム酒	1g	

- ① 鍋でDを火にかけ、沸騰直前まで温め、高野豆腐を入れる  
中まで染み込むように、フォークで高野豆腐をさし、5分おく
- ② 溶き卵と①の残った牛乳とラム酒を合わせ、平らな容器に移し、15分漬け込む
- ③ クッキングシートに並べ、220℃に温めたオーブンで15分焼く

